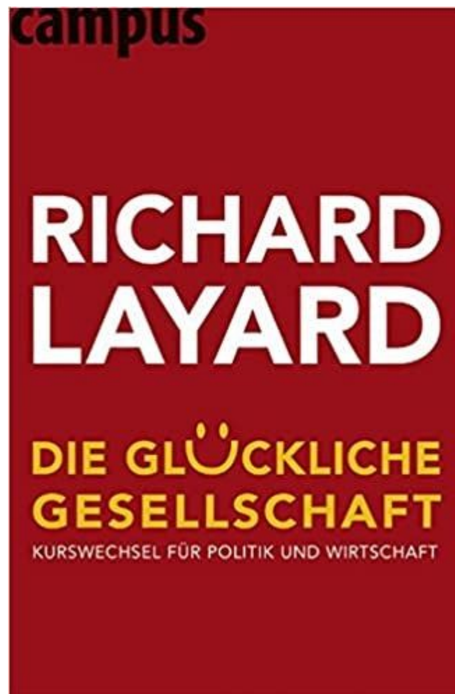
Die glückliche Gesellschaft

Was wir aus der Glücksforschung lernen können

Von Richard Layard



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Die glückliche Gesellschaft (2005) geht der Frage nach, was uns Menschen langfristig glücklich macht und wie sich mehr Glück für alle erreichen lässt. Basierend auf Erkenntnissen aus Psychologie, Hirnforschung, Wirtschafts- und Gesellschaftswissenschaften sowie der Philosophie empfehlen die Blinks, unser persönliches Leben und unsere Wirtschaftsordnung grundlegend zu überdenken.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die sich für Glück und Glücksforschung interessieren
Jeder, der erfahren möchte, weshalb Geld Menschen nicht zwangsläufig glücklicher macht
Glückssuchende, die Impulse für mehr Glück im eigenen Leben suchen

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Wer das Buch geschrieben hat

Richard Layard ist ein britischer Volkswirtschaftler und Direktor des Center for Performance an der London School of Economics. Seine Studien zur Arbeitslosigkeit stellten ab 1998 die Grundlage der Reform des Arbeitsmarktes in Großbritannien dar, die zu einer deutlichen Reduzierung der Arbeitslosigkeit führte.

Original: Die glückliche Gesellschaft © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main/New York

Was drin ist für dich: Die wahren Quellen für langfristiges Glück finden.

Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit selbst. Doch erst vor kurzem sind Glücksforscher und Wissenschaftler dem auf die Spur gekommen, was das Gefühl „Glück" überhaupt ist und wie wir es fördern können.

Der renommierte britische Wirtschaftswissenschaftler Richard Layard hat selbst zahlreiche Forschungen auf dem Gebiet durchgeführt, wovon bei Individuen und in Gesellschaften das Glücksempfinden abhängt. Dabei hat er herausgefunden, dass Geld und steigender Wohlstand zwar in ärmeren Ländern zu mehr Zufriedenheit führen können, aber in der westlichen Welt kaum etwas bewirken.

In den Blinks zu Layards Bestseller Die glückliche Gesellschaft wirst du herausfinden, warum Geld nur eine kurzfristige Befriedigung bringen kann und was unsere Gesellschaft langfristig glücklicher machen kann.

Du erfährst u.a.,

warum ein Lottogewinn nicht langfristig glücklich macht,
was laut Umfragen die sieben wichtigsten Glücksfaktoren sind, und
warum eine stetig steigende Einkommensteuer viele Menschen happy machen kann.

Das Streben nach Glück ist ein wichtiger Antrieb des Menschen.

Denke einmal zurück an das letzte Mal, als du eine Entscheidung getroffen hast. Nun frage dich: Was hat dich dazu gebracht, die Option zu wählen, für die du dich entschieden hast?

Höchstwahrscheinlich hast du, wie die meisten Menschen, aus all den verschiedenen Möglichkeiten, die dir offenstanden, instinktiv diejenige ausgewählt, die dir am meisten Glück und Wohlbefinden bereitete. Doch warum? Der Grund für dieses Verhalten ist einfach: Das Streben nach Glück, Sicherheit und Zufriedenheit ist einer der wichtigsten Antriebskräfte des Menschen.

Entstanden ist dieser Antrieb im Laufe der menschlichen Evolution. Unsere Vorfahren entwickelten die Eigenart, Glück zu empfinden, wenn sie etwas taten, was ihr Überleben

sicherte: Sie fühlten sich bspw. dann besonders gut, wenn sie Essen fanden oder sich fortpflanzen konnten.

Auch heutzutage wirkt dieser evolutionäre Mechanismus noch: Alles, was uns ein gutes Gefühl beschert – Essen, Sex, Liebe oder Freundschaft –, war früher überlebenswichtig. Alles, was uns noch heute Leid verursacht – Hunger, Durst, Gift oder Einsamkeit –, bewirkte das Gegenteil.

Außerdem entstanden während der menschlichen Evolution negative Gefühle wie Angst, die dazu beitrugen, dass unsere Vorfahren Situationen vermieden, die dem individuellen Wohlergehen abträglich waren. In einer Welt voller Gefahren war es von Vorteil, ängstlich zu sein: Hinter jedem Strauch konnte ein hungriger Löwe lauern. Wer auf der Hut war und gefährliche – also Angst auslösende – Situationen vermied, lebte schmerzfreier und länger.

Das Streben nach Glück und das Vermeiden von Unglück wurden also zur Überlebensstrategie.

Auch wenn heutzutage die meisten Gefahren der Natur gebannt sind und die Angst als Selbstschutz weniger wichtig ist als für unsere Vorfahren, bleibt das Streben nach Glück und Wohlbefinden noch immer einer unserer wichtigsten Antriebe. Dies erklärt auch, warum das Glücksgefühl so elementar mit unserem Gesundheitszustand verknüpft ist.

Glück und Zufriedenheit erhält unsere körperliche Gesundheit.

Ein hohes Maß an Zufriedenheit fühlt sich nicht einfach nur gut an und bringt ein Lächeln auf unser Gesicht. Es wirkt sich auch positiv auf unseren Körper und seine Gesundheit aus.

Wenn wir glücklich sind und positive Emotionen empfinden, setzt unser Gehirn die sogenannten „Glückshormone“ frei, die fast allen Körperfunktionen gut tun. Außerdem schütten wir in glücklichem Zustand geringere Mengen des Stresshormons Cortisol aus. Cortisol schwächt die Körperabwehr, macht die Haut dünner und lässt uns schneller altern. Mehr Glück bedeutet also weniger Stress, und weniger Stress zu haben, hält uns gesünder.

Glückliche Menschen haben daher ein stärkeres Immunsystem und sind seltener erkältet oder krank. Werden sie dennoch krank, leiden sie weniger unter den Symptomen und erholen sich schneller. Noch wesentlicher ist, dass das Glück auch bei ernsteren Krankheiten einen positiven Einfluss hat. So kam eine Langzeitstudie zu dem Ergebnis, dass Menschen mit einer höheren Lebenszufriedenheit ein geringeres Risiko für einen Herzinfarkt haben. Sie leiden nachweislich auch seltener an einer schlechten Durchblutung der Arterien, was ein hoher Risikofaktor für Herzleiden ist.

Zudem können sich besonders schöne Erlebnisse positiv auf unser Glücksgefühl und somit langfristig auf unsere Gesundheit auswirken. So zeigte z.B. eine Umfrage der rund 750 Schauspielerinnen und Schauspieler, die einmal für einen Oscar nominiert waren, dass diejenigen, die den Oscar dann auch gewannen, im Durchschnitt vier Jahre länger lebten als diejenigen, die ohne ihn nach Hause gegangen waren.

Und das ist nur der Anfang einer langen Kette an Beispielen, die beweisen: Glücksgefühle fühlen sich nicht nur gut an – sie sind gut für uns und unsere Gesundheit.

Entgegen der landläufigen Meinung ist Glück mess- und beeinflussbar.

Glück – was ist das eigentlich? Die meisten Menschen haben eine sehr diffuse Vorstellung von diesem Gefühl und glauben, es sei ein mysteriöses Phänomen in der menschlichen Existenz, das weder erklärt noch aktiv herbeigeführt werden kann. In Wahrheit lässt sich das Glücksgefühl sehr wohl mithilfe wissenschaftlicher Methoden messen, im Hirn lokalisieren und sogar beeinflussen.

Das Glücksgefühl – im Sinne von einer subjektiven Lebenszufriedenheit – kann in einer Gesellschaft empirisch durch die direkte Befragung der Menschen gemessen werden. Vergleicht man die Ergebnisse der Umfragen miteinander über einen gewissen Zeitraum oder innerhalb verschiedener Kulturen, lassen sich durchaus Rückschlüsse auf die Entwicklung des menschlichen Glücks ziehen.

In einer Langzeitumfrage in den USA, dem sogenannten US General Social Survey, wird Teilnehmern etwa regelmäßig folgende Frage gestellt: „Wie würden Sie Ihren allgemeinen Glückszustand beschreiben: Sind Sie sehr glücklich, recht glücklich oder nicht sehr glücklich?“ Die Auswertung der Daten aus den letzten Jahrzehnten hat dabei gezeigt, dass das durchschnittliche Glücksempfinden in den USA seit 1945 nahezu gleich geblieben ist.

Neben solchen Umfragen, bei denen die Menschen ihre eigene Lebenszufriedenheit subjektiv einschätzen, gibt es Versuche der Hirnforschung, Glück physisch zu messen. So lassen sich z.B. mit der EEG-Messung Gehirnregionen identifizieren, die aktiv sind, wenn Menschen sich glücklich fühlen oder wenn sie mit Dingen in Berührung kamen, die gewöhnlich Glücksgefühle steigern, wie etwa ein Geschenk, ein Kompliment oder der Anblick eines Fotos von einer geliebten Person.

Diese Messungen haben u.a. ergeben, dass bei positiven Gefühlen – wie Stolz, Freude oder Dankbarkeit – eine stärkere Aktivität im linken vorderen Teil des Gehirns herrscht. Bei negativen Emotionen wie Angst oder Wut ist dagegen eine stärkere Aktivität im rechten vorderen Bereich zu verzeichnen. Bereits bei Neugeborenen lässt sich diese Aktivität feststellen: Wenn Babys an etwas Süßem nuckeln, reagiert der linke vordere Teil des Gehirns, während bei einem sauren Geschmack der rechte vordere Teil aktiv wird.

Umgekehrt bedeutet das, dass wir durch die Stimulation des Hirns die Gefühlslage eines Menschen beeinflussen können. Es ist z.B. möglich, mithilfe eines starken Magneten, der den linken vorderen Teil des Gehirns anregt, die Laune einer Versuchsperson anzuheben.

Wenn Glück untersuchbar ist, stellt sich jetzt nur noch die Frage: Wie können wir mehr von diesem Glück erreichen? Und die große wichtige Frage, die uns seit jeher unter den Nägeln brennt: Welche Rolle spielt materieller Besitz in der Glücksfrage?

Obwohl wir im Westen seit Jahrzehnten reicher werden, sind wir nicht glücklicher geworden.

Nachdem wir uns damit beschäftigt haben, warum wir Menschen nach Glück streben und wie wir es messen können, geht es jetzt ans Eingemachte: Macht Geld nun glücklich oder nicht? Zunächst schauen wir uns die Fakten auf der gesellschaftlichen Ebene an. Der Lebensstandard und Reichtum ist in den westlichen Industrienationen seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs konstant gestiegen. Man müsste eigentlich annehmen, dass automatisch auch die Glücks- und Zufriedenheitskurve gestiegen sein müsste. Aber dem ist nicht so. Die Mehrheit der Menschen in den westlichen Gesellschaften ist seit den 1950er-Jahren nicht glücklicher geworden.

In den USA hat sich z.B. das durchschnittliche Realeinkommen und damit der Lebensstandard verdoppelt – und doch hat sich die Zahl der Menschen nicht erhöht, die in Umfragen aussagen, glücklich zu sein. In den meisten europäischen Ländern sieht die Lage ähnlich aus: Das durchschnittliche Einkommen steigt, doch die Menschen werden nicht glücklicher.

Einen weiteren Beleg dafür, dass finanzielle Sicherheit und Glück nicht proportional steigen, bilden die gestiegenen Zahlen von Menschen, die unter Depressionen oder Alkoholismus leiden. Die Fälle schwerer Depressionen haben in den USA und anderen Ländern am stärksten in der Zeit des Wirtschaftswachstums zwischen den 60er- und 70er-Jahren zugenommen. Dasselbe gilt für den Alkoholkonsum, der sich in allen untersuchten Ländern – mit Ausnahme Frankreichs – deutlich vergrößert hat. In Deutschland hat er sich z.B. seit den 50er-Jahren vervierfacht.

Auch die Kriminalitätsrate stieg in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts deutlich an – zwischen 1950 und 1980 in den meisten Ländern um ganze 300%. Und das trotz des starken Wirtschaftswachstums und der außergewöhnlich niedrigen Arbeitslosenquoten dieser Zeit. Wegen dieser Häufung von Betrugsfällen, Gewalt, Autodiebstählen und Einbrüchen fühlten sich Menschen in ihren Städten immer unsicherer und vertrauen ihren Mitmenschen immer weniger.

In den meisten westlichen Ländern herrscht somit folgendes Ungleichgewicht: Das durchschnittliche Einkommen nimmt zu, doch die Menschen fühlen sich unglücklicher, hilfloser und unsicherer denn je.

Woran liegt es, dass Wohlstand so wenig ein Garant für Glück ist? Zwei Gründe dafür liefert der nächste Blink.

Geld allein macht nicht glücklich, weil wir uns permanent mit anderen vergleichen und uns daran gewöhnen.

Würdest du lieber in einer Welt leben, in der du mehr als dein aktuelles Gehalt bekommst, aber dafür weniger als deine Mitmenschen, oder in einer Welt, in der du zwar weniger Geld verdienst als jetzt, dafür aber mehr als die Menschen deiner Umgebung?

Vor die Wahl gestellt, würden die meisten Leute die zweite Option wählen.

Das liegt daran, dass Menschen sich immer mit anderen vergleichen und Glück daraus schöpfen, besser abzuschneiden. So interessieren sich Berufstätige weniger für die reinen Zahlen auf ihrem Lohnzettel als für ihr relatives Einkommen im Vergleich zu anderen. Verdienen sie mehr als andere, fühlen sie sich wertgeschätzt und glücklich. Verdienen sie weniger, fühlen sie sich minderwertig und unglücklich.

In Deutschland hat sich bspw. nach der Wiedervereinigung gezeigt, dass die Menschen in den neuen Bundesländern an Selbstwertgefühl verloren, obwohl sich ihr Lebensstandard deutlich verbessert hatte. Der Grund dafür war, dass sie sich nun nicht mehr mit den ärmeren Menschen aus anderen sozialistischen Staaten in Osteuropa, sondern mit den reicheren Westdeutschen verglichen.

Das ist einer der Gründe, warum mehr Geld nicht automatisch zufrieden macht. Der zweite Grund ist, dass der Mensch sich wie jedes Tier schnell an neue Reize und Umstände gewöhnt.

Deshalb führen ein Lottogewinn, eine satte Gehaltserhöhung oder ein neuer Job mit mehr Geld nur vorübergehend zu einer Steigerung unseres Glücksempfindens. Sobald jedoch der Effekt der Gewöhnung eintritt und das kribbelnde Gefühl des Neuen verschwindet, pendeln wir uns wieder auf unserem früheren Glücksniveau ein.

Die Folge: Wir brauchen immer mehr und mehr, um weiterhin das gleiche Glückslevel zu empfinden. Wir arbeiten mehr, um mehr Geld zu verdienen, um mehr Dinge zu kaufen, um uns glücklicher zu fühlen – und werden es langfristig trotzdem nicht, weil die Gewöhnung immer wieder eintritt. Es ist, als würde man versuchen, einen Wettlauf zu gewinnen, indem man schneller läuft, nur um dann festzustellen, dass man in einem Hamsterrad läuft.

Dieser Prozess der Gewöhnung zeigt sich auch am Beispiel Alkohol oder Drogen: Zuerst verpassen kleinste Mengen einen Kick, aber irgendwann braucht man immer mehr, um das gleiche Glück zu empfinden – und einen permanenten Glückszustand erlebt man nie.

Ein Mehr an Geld macht nicht zwangsläufig glücklich, aber ein Mangel an Geld macht unglücklich.

Wenn wir nun also festhalten, dass Geld nicht automatisch langfristig glücklich macht: Heißt das dann im Umkehrschluss, dass ärmere Menschen restlos glücklich sind? Nein, natürlich nicht. Denn zu wenig Geld macht unglücklich.

Menschen in reicheren Ländern sind im Durchschnitt glücklicher als Menschen in ärmeren Ländern. Menschen, die in Not sind und um ihr Überleben kämpfen müssen, fehlt

logischerweise die materielle Grundlage, um glücklich zu sein. Wenn diese Menschen dann irgendwann etwas mehr Geld zur Verfügung haben, schlägt sich das sofort positiv in ihrer Glückskurve nieder. Langfristige Untersuchungen in ursprünglich relativ armen Ländern wie Indien, Mexiko, Brasilien oder Südkorea haben gezeigt, dass eine Zunahme des durchschnittlichen materiellen Reichtums auch eine Zunahme an Glück zur Folge hatte.

Wie passt das mit den Ergebnissen der westlichen Länder in den letzten Jahrzehnten zusammen?

Die Gründe für dafür sind einfach: Wem die materielle Basis fehlt, seine Familie zu ernähren, dessen Lebensstandard ist schädlich für Zufriedenheit. Steigt der finanzielle Wohlstand, bedeutet das eine Linderung der Not und somit auch eine Steigerung des Glücksempfindens.

Doch dieser Effekt ist begrenzt, wie wir bereits gesehen haben. Ab einem Pro-Kopf-Einkommen von ca. 20.000 Dollar im Jahr steigt das Glück nicht mehr proportional zum Einkommen, weshalb unsere westlichen Industriestaaten glücksmäßig nicht vom steigenden Lebensstandard ihrer Länder profitieren.

Die Botschaft ist klar: Während Geld in den ärmsten Ländern die Macht hat, das Glückslevel anzuheben, ist es in der westlichen Welt, wo die Mehrheit der Bevölkerung ohnehin zufriedenstellend materiell abgesichert ist, offenbar nicht der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit.

Doch was ist denn dann der Schlüssel zu langfristigem Glück?

Glück hängt größtenteils von Dingen ab, die man nicht kaufen kann.

Seit 1981 hat der World Values Survey mehr als 90.000 Menschen in 46 Ländern zu ihrem Glücksempfinden befragt. Die Auswertungen dieser weiträumigen Umfrage zu menschlichen Werten zeigen, dass sieben Faktoren den größten Einfluss auf unser Glücksempfinden haben: 1) familiäre Beziehungen, 2) Arbeit, 3) soziales Umfeld, 4) Gesundheit, 5) persönliche Freiheit, 6) Lebensphilosophie und erst recht weit hinten die 7) finanzielle Lage. Die meisten Faktoren fallen stärker ins Gewicht als das liebe Geld.

In vielen Studien stellte sich heraus, dass die familiären Beziehungen der wichtigste Glücks- bzw. Unglücksfaktor sind. Ein Scheidungsprozess z.B. wirkt sich doppelt so stark auf unser Glückslevel aus wie der Verlust von 30% des Einkommens. Erhebungen ergaben außerdem, dass verheiratete Menschen gesünder und länger leben.

Sehr wichtig ist auch die Arbeit bzw. die Arbeitslosigkeit. Der Verlust des Arbeitsplatzes zerstört das Selbstwertgefühl und lässt die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz verloren gehen. Der bloße Einkommensverlust wird dabei als weniger schlimm empfunden als der Verlust der Arbeit selbst.

Das soziale Umfeld, unsere Freunde, Bekannten, Arbeitskollegen, geben unserem Leben ebenfalls einen Sinn, der sich nicht mit Geld aufwiegen lässt. Freundschaften und die Gemeinschaft, in der wir leben, gehören zu den schönsten und wichtigsten Glücksspendern in unserem Leben.

Auch die Gesundheit spielt eine wichtige Rolle für unser Glücksempfinden. Vor allem schwere Krankheit und psychische Erkrankungen sind eine der wichtigsten Ursachen für Leid in westlichen Gesellschaften.

Der Faktor persönliche Freiheit zeigt, dass Menschen, die in Ländern leben, in denen die persönliche, politische oder wirtschaftliche Freiheit eingeschränkt wird, sich unglücklicher fühlen als Menschen, die in Freiheit leben.

Auch die eigene Lebensphilosophie spielt eine Rolle: So zeigt sich z.B., dass gläubige Menschen glücklicher sind als nichtgläubige.

Bei all diesen genannten Faktoren wird klar: Viel wichtiger als finanzielle Belange sind die Dinge, die man nicht kaufen kann.

Nicht Wirtschaftswachstum, sondern das größtmögliche Glück für alle sollte oberstes Ziel der Politik sein.

Wie wir erfahren haben, sind die Menschen in den westlichen Ländern trotz der Steigerung ihres finanziellen Wohlstands in den letzten 50 Jahren nicht glücklicher geworden. Das mag daran liegen, dass die Regierungen in diesen Ländern einfach die falschen Prioritäten setzen, um ihre Bürger zufrieden zu machen.

Bis heute herrscht in der Politik eine Versessenheit auf Wirtschaftswachstum und der Steigerung des Bruttosozialprodukts. Die wirklich wichtigen Faktoren, wie z.B. Familie, Freundschaft oder Gesundheit, die für unser Glück von viel größerer Bedeutung sind, werden dagegen stiefmütterlich behandelt. Stattdessen gilt noch immer die Devise: „Wächst die Wirtschaft, geht es den Menschen besser“.

Woher kommt dieser Glaube?

Nach dem Zweiten Weltkrieg waren viele Menschen verarmt und sehnten sich nach den Zeiten materiellen Wohlstands zurück. Zu diesem Zeitpunkt schien es Sinn zu ergeben, das Bruttosozialprodukt als Indikator für das Wohlergehen der Bevölkerung zu Rate zu ziehen. Doch die Zeiten von Lebensmittelrationierungen und Elend waren nach wenigen Jahren vergessen. Und in der heutigen Überflussgesellschaft sagt das Bruttosozialprodukt eines westlichen Staates nichts mehr über die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen aus.

Aus diesem Grund sollte die Politik ihre Fixierung auf eine Erhöhung des materiellen Wohlstands aufgeben und stattdessen Maßnahmen ergreifen, welche die wahren Bedürfnisse der Menschen berücksichtigen und die Erhöhung des menschlichen Glücks und Wohlergehens ermöglichen: bspw. Familie, soziales Zusammenleben und erfüllende Arbeit.

Wie könnte das aussehen, eine Regierung, die sich dem Glück seiner Bevölkerung verschreibt? Dieser Frage stellen wir uns in den letzten beiden Blinks.

Steuern sind ein effektives Mittel, um Glück für die ganze Gesellschaft zu schaffen.

Würdest du zustimmen, dass eine progressiv steigende Einkommensteuer zu mehr Glück in einer Gesellschaft führen kann? Wenn deine Antwort „Nein" lautet, bist du nicht allein. Doch überleg noch einmal: Was würde passieren, wenn die Steuern immer höher würden, je mehr die Menschen verdienen? Es gäbe mehr glückliche Menschen. Warum? Aus dreierlei Gründen:

Erstens könnte eine steigende Einkommensteuer korrigierend in das Leben der Menschen eingreifen und sie davon abhalten, falschen finanziellen Zielen nachzujagen. Statt dem ewigen Geld würden sie sich lieber ihren Familien, Freunden und anderen nachweislichen Glücksquellen widmen. Die höheren Abgaben würden die Menschen dazu motivieren, weniger zu arbeiten. Wir arbeiten bereits mehr, als uns gut tut und opfern, zugunsten unserer vielen Arbeit, die wirklich wichtigen, Glück bringenden Dinge. Die Besteuerung des Einkommens kann daher helfen, die „Work-Life-Balance" zu verbessern.

Steuern sind zudem sinnvolle Maßnahmen, um dem Prozess der Gewöhnung entgegenzuwirken. Da wir uns an alles Neue, wie z.B. einen höheren Lebensstandard, gewöhnen, brauchen wir immer mehr davon, um weiterhin das gleiche Glück zu empfinden. Die Folge: Wir sind in einer Tretmühle aus Arbeit, Einkommenssteigerung und Erhöhung unseres Lebensstandards gefangen. Steuern, die die Attraktivität eines immer höheren Einkommens senken, können uns helfen, aus dieser Tretmühle auszubrechen.

Zu guter Letzt sind Steuern ein geeignetes Mittel, um in den schädlichen Konkurrenzkampf um den sozialen Status einzugreifen. Wenn die einen ihr relatives Einkommen steigern, sinkt das relative Einkommen der anderen. Gesamtgesellschaftlich gesehen, stehen also den Glücksgewinnen jener, die es nach oben bringen, die Glückseinbußen der anderen entgegen, die sich schlecht und minderwertig fühlen, weil andere mehr verdienen als sie.

Besserverdienende sollten daher – sozusagen als psychologische Umweltverschmutzer – stärker zur Kasse gebeten und auf diese Weise für die Glückseinbußen der anderen „bestraft" werden.

Die Politik sollte ihre Aufmerksamkeit den Lebensbereichen schenken, die uns glücklich machen.

Neben Steuererhöhungen sollte die Politik vor allem in jenen Lebensbereichen Maßnahmen ergreifen, die am stärksten unser Glücksempfinden beeinflussen. Wie wir bereits gesehen haben, ist eine der Hauptglücksquellen die Familie. Besonders wichtig ist daher die Förderung und Unterstützung von Familien. Dazu tragen u.a. ein familienfreundlicheres Arbeitsumfeld mit flexiblen Arbeitszeiten, fairen Regelungen für die Elternzeit und eine bessere Infrastruktur in der Kinderbetreuung bei.

Eine der entscheidenden Maßnahmen, um das soziale Umfeld der Menschen zu stärken, ist die Verringerung der Pendelzeit. Wenn Menschen z.B. aufgrund ihrer Arbeit ständig unterwegs sein müssen, fällt es ihnen schwerer, Freundschaften, Beziehungen und Gemeinschaften aufrechtzuerhalten. Um dies zu verringern, könnten Regierungen Anreize für Arbeitnehmer schaffen, damit diese in der Nähe ihrer Familie und Freunde arbeiten.

Ebenso muss die Reduzierung der Arbeitslosigkeit ein Hauptanliegen der Politik sein. Arbeitslosigkeit hat sowohl auf das Wohlergehen der direkt Betroffenen als auch für die Gesellschaft insgesamt starke negative Auswirkungen. Jeder sollte daher gute Arbeitsangebote bekommen, und die Pflicht, sie zu nutzen.

Im Bereich der Gesundheit geht es vor allem darum, mehr Geld in die Behandlung von psychischen Krankheiten zu investieren. Denn obwohl psychische Krankheiten die größte Quelle unseres Leids sind, werden sie nicht angemessen behandelt. In den USA werden z.B. nur 7% aller Ausgaben im Gesundheitssystem für psychische Krankheiten ausgegeben, in Deutschland nur 11 und in Großbritannien nur 13%.

Um unsere Gesellschaft langfristig zu einer glücklicheren und besseren zu machen, ist es notwendig, gezielt in Bildung und Erziehung zu investieren. Die dabei wichtigste Maßnahme ist die Einführung eines verpflichtenden Unterrichtsfachs, das emotionale Intelligenz und moralische Werte lehrt, da auch diese Kompetenzen nachweislich glücklicher machen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage der Blinks ist:

Das Streben nach Glück ist eines der ältesten menschlichen Bedürfnisse, denn es sichert das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Art. Das Glückslevel einer Gesellschaft lässt sich messen und durch verschiedene Maßnahmen beeinflussen. Reichtum und ein hoher Lebensstandard allein sind es allerdings nicht, was die Menschen zufriedener macht. Obwohl wir im Westen seit Jahrzehnten reicher werden, sind wir nicht glücklicher geworden. Vielmehr stehen Familie, das soziale Umfeld und andere Dinge, die man nicht kaufen kann, ganz oben auf der Liste der Glück stiftenden Faktoren. Regierungen sollten daher aufhören, das stetige Wirtschaftswachstum zu fördern und ihre Aufmerksamkeit lieber den Lebensbereichen widmen, die ihre Bürger wirklich glücklich machen.

Buch im Amazon Shop